

## Cuprins

**Introducere / 9**

### **Capitolul 1**

**Natura și structura emoțiilor / 15**

- Ce sunt emoțiile / 17
- Clasificarea emoțiilor / 40
- Teorii ale emoțiilor / 61

### **Capitolul 2**

**Emoțiile în relațiile interpersonale / 95**

- Rușinea – emoție socială primordială / 97
- Vinovăția – emoție morală și liant social / 116
- Mândria – o emoție pozitivă, adesea depreciață / 130
- Disprețul: o emoție socio-comparativă / 138
- Regretul și dezamăgirea – emoții sociale contrafactice / 144
- Gelozia – „Monstrul cu ochii verzi”? / 156
- Invidia off-line și on-line / 172
- Cele două fațete ale ambiției / 180
- Schadenfreude* sau bucuria răutăcioasă / 184
- Narcisismul: iubire și ură / 189
- Recunoștința, barometru moral / 199

### **Capitolul 3**

**Conexiuni / 205**

- Personalitatea machiavelică / 207
- Sinceritatea în relațiile interpersonale / 216
- Aversul și reversul loialității / 221
- Pesimismul și optimismul, un continuum / 226
- Iertarea în cuplurile maritale / 232
- Încrederea și neîncrederea în relațiile interpersonale și în politicieni / 239
- Să nu ne pierdem niciodată speranța! / 244

**Bibliografie / 249**

## Ce sunt emoțiile

*Majoritatea sentimentelor sunt de origine socială.*  
Vasile Pavelcu (1936)

Cel care va deveni figura emblematică a psihosociologiei ieșene și românești, profesorul Vasile Pavelcu (1900–1991), publica în *Analele de Psihologie* (1936) studiul „Funcția afectivității”, în care arăta că „lumea valorilor nu există pentru cineva care a pierdut sentimentele, după cum lumea culorilor nu există pentru un orb din naștere, [...] iar cunoașterea altora [...] este un act prin excelență afectiv” (Pavelcu, 1999, p. 172). Cu câteva decenii înainte ca sociologia emoțiilor să se afirme pe plan internațional ca direcție de cercetare teoretică și aplicativă, un psiholog român a arătat rolul social al emoțiilor.

În bine cunoscuta lucrare pe plan internațional *Pattern and Growth in Personality* (1961), Gordon W. Allport (1897–1967), un clasic al psihologiei sociale, atrăgea atenția asupra faptului că, din punct de vedere lingvistic, „Motiv și emoție au aceeași rădăcină latină (*movere* – a mișca). Emoțiile ne mișcă; la fel și motivele. [...] Emoția este cel mai bine definită ca o 'condiție activată a organismului'. Unele emoții sunt specifice unei trebuințe actuale: durere, foame, teamă, dorință sexuală; altele sunt mai penetrante și mai de durată: anxietate, depresie, sensibilitate, venerație. Oricare ar fi tonalitatea sau durata lor, emoțiile pot fi considerate ca un semnal că lucrurile nu merg bine cu noi, sau ca o asigurare că totul este în ordine. Adesea, ele sunt tonice, ajută individul să obțină cele necesare pentru supraviețuirea fizică și pentru protecția și dezvoltarea ulterioară a personalității sale” (Allport, 1981, p. 204). Recunoaștem în cele spuse de Gordon W. Allport funcția de adaptare a emoțiilor despre care vorbesc pe toate meridianele psihologii contemporani.

Profesorul Richard S. Lazarus (1922–2002), unul dintre cei mai influenți psihologi americani din secolul trecut, care a studiat printre primii emoțiile din perspectiva relației emoțiilor cu cogniția, și-a exprimat convingerea că „emoția nu poate fi separată de cogniție, motivație, adaptare, respectiv de activitatea fiziologică. Când reacționăm printr-o emoție, în

special dacă aceasta este intensă, întreg organismul tinde să participe la generarea emoției – atenția, gândirea, nevoile și dorințele noastre. Răspunsul emoțional ne semnaleză faptul că este implicată fie o valoare, fie un scop important, a cărui realizare este periclitată, incertă sau progresează. Pe baza răspunsului emoțional putem învăța multe despre ceea ce un individ urmărește să obțină din experiența avută cu mediul său de viață, în general, felul cum se vede pe sine și lumea înconjurătoare, precum și felul în care face față lezărilor, pericolelor sau provocărilor mediului. Niciun alt concept din psihologie nu are o relevanță atât de mare precum emoția pentru modul în care individul se raportează la viață, în general, sau la condițiile specifice mediilor fizice și sociale” (Lazarus, 2011, p. 25).

În lucrarea de față, voi urma perspectiva deschisă de Richard S. Lazarus, fost profesor la University of California (Berkeley, SUA).

## Ce sunt emoțiile?

De cele mai multe ori, în literatura anglo-americană termenul „*emotion*” (provenit din limba latină *emovere*) este utilizat ca un concept-umbrelă, intrinsec *fuzzy*, echivalent semantic cu cele de „*feeling*” și de „*affect*” (Hochschild, 1979; Kemper, 1981 ș.a.). Sunt însă și autori reputați care cer utilizarea mai selectivă a conceptelor din domeniu (Damasio, 2005; Ekman, Davidson, 1995; Thoits, 1989 ș.a.). În acest sens, în lucrările de specialitate se face distincție între „*emotion*” și „*sentiment*”, sau între „*emotion episode*” (stare psihică de scurtă durată, pe care indivizii o conștientizează și despre care pot relata, având durata de la 0,5 până la 4 secunde), „*mood*” (stare psihică ce poate dura ore, zile sau săptămâni, emoție cu intensitate scăzută), „*emotional disorders*” (sindrom psihiatric: depresie, manie, anxietate etc.) și „*dispositions*” (trăsături de personalitate, tendință spre o anumită emoție, ce rămâne relativ constantă de-a lungul vieții). Profesorul Dylan Evans spune: „Cuvântul *sentiment* trece prin vremuri grele. Abia dacă este folosit astăzi, iar ruda sa *sentimental* are conotații negative. Acum două secole și jumătate, către sfârșitul Iluminismului, lucrurile stăteau cu totul altfel. Pe atunci, sentiment însemna cam ceea ce înseamnă astăzi *emoție*” (Evans, 2005, p. xi). În ce mă privește, folosesc cuvântul „emoție” ca termen umbrelă pentru ansamblul proceselor și stărilor afective, în sensul consacrat în literatura de specialitate pe plan internațional și în lucrările recente ale autorilor români (Boncu, Nastas, 2015; Gavreliuc, 2019; Iluț, 2009; Jderu, 2012; Rujoiu, 2012).

Voi începe discuția pornind de la definițiile incluse în două prestigioase enciclopedii de psihologie socială. În *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology* editată de Antony S. R. Manstead și Miles Hewstone, profesorul

de psihologie Gerrod W. Parrott de la Georgetown University (SUA) precizează: „Emoțiile sunt reacții la evenimentele semnificative pentru persoane, incluzând reacții fiziologice, comportamentale, cognitive și experiențe subiective de plăcere sau neplăcere” (Parrott, 1996, p. 198). De reținut structura emoțiilor și faptul că nu orice stimul exterior generează emoții, ci numai cei semnificativi. În *Encyclopedia of social psychology* editată de Roy F. Baumeister și Kathleen D. Vohs, emoțiile sunt definite ca „stări psihologice ce cuprind gânduri și simțăminte, schimbări fiziologice, comportamente expresive și inclinații de a acționa. Combinația acestor elemente variază de la o emoție la alta, emoțiile putând să fie sau să nu fie acompaniate de comportamente deschise. Acest complex de stări și comportamente este declanșat de evenimente momentane sau amintite” (Manstead, 2007, p. 285). Sunt cuprinse în definiția propusă de profesorul de psihologie socială Antony S. R. Manstead de la University of Cardiff (Marea Britanie) atât elementele structurale ale emoțiilor, cât și factorii care determină apariția lor: evenimentele trăite în prezent, cât și evenimentele din trecut, care sunt rechemate conștient sau automat în memorie.

Firește, nu există doar aceste două definiții ale emoțiilor, ci mult mai multe: în 1973, Edmund Fantino a selectat o listă de 11 definiții; în 1980, Robert Plutchik a listat 28; în 1981, Paul R. Kleinginna și Anne M. Kleinginna au inventariat 92 de definiții, pe care le-au catalogat în 11 categorii (Kleinginna, Kleinginna, 1981, p. 346). Cu siguranță, numărul definițiilor s-a multiplicat, ca și numărul tipurilor de emoții identificate. În lista profesorului de psihologie, educație și computer science de la Northwestern University (SUA) Andrew Ortony figurau 22 de tipuri de emoții: bucurie, distres, fericit pentru, compătimire, bucurie răutăcioasă, resentiment, speranță, frică, satisfacție, alinare, temeri confirmate, dezamăgire, mândrie, rușine, admirație, reproș, a mulțumi cuiva, căință, recunoștință, furie, iubire, aversiune pentru cineva (Ortony, 1987, p. 290).

În afara celor șase emoții de bază (bucurie, dezgust, frică, furie, surpriză, tristețe), profesorii Ștefan Boncu și Dorin Nastas din Departamentul de psihologie de la Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași au inclus în volumul pe care l-au coordonat 22 de emoții complexe: admirația, anxietatea, bucuria malițioasă, compasiunea, dezamăgirea, dezgustul, disprețul, doliul, dragostea, evlavie morală, fericirea, gelozia, invidia, jena, mândria, nostalgia, plictiseala, recunoștința, regretul, rușinea, smerenia, vinovăția (Boncu, Nastas, 2015). În total, ar fi vorba despre 28 de emoții distincte. În volumul *Emoțiile complexe* coordonat de cei doi profesori ieșeni au rămas neabordate emoții frecvent întâlnite: de exemplu, surpriza, timiditatea, singurătatea, compasiunea, dezamăgirea, indignarea, stupefacția ș.a.

În realitate, fiecare dintre noi experimentăm (simțim, resimțim, trăim) o gamă mult mai mare de emoții pentru care nu găsim cuvinte să le denumim. Cum să desemnăm cu un singur cuvânt, spre exemplu, o emoție rezultată din mixarea emoțiilor de mândrie + frică + recunoștință + smerenie, cu diferite tonalități și intensități ale ingredientelor? Pe de altă parte, se întâmplă ca unul și același cuvânt să denote emoții diferite. Spre exemplu, umilița. A te simți umilit, a umili pe cineva, a fi o persoană umilită – sunt stări afective, emoții care nu pot fi confundate.

De ce nu s-a ajuns încă la o definiție a emoției pe deplin acceptată de către cercetătorii de pe mapamond? Două explicații mi se par lămuritoare: a) Emoțiile au fost abordate din diferite perspective: „cea individuală, a observatorului, perspectiva socială și cea aparținând biologiei speciilor” (Lazarus, 2011, p. 36); b) Emoțiile au fost studiate în cadrul unor concepții diferite, ca, de exemplu, behaviorismul, psihanaliza, construcționismul, interacționismul, cognitivismul, fenomenologia sau pozitivismul (Paperman, 1995, p. 7).

### **Elementele structurale ale emoțiilor**

În legătură cu emoțiile și cu teoriile explicative ale acestui fenomen se impun câteva precizări conceptuale. În *A Dictionary of Psychology*, James Drever (1873–1951), fost profesor de psihologie la University of Edinburgh și președinte al Asociației Britanice de Psihologie între anii 1835-1838, ia în considerare trei componente ale emoțiilor: a) tendința spre un anumit tip de acțiuni (de exemplu, a îmbrățișa persoana iubită); b) tiparul schimbărilor fiziologice (de exemplu, creșterea tensiunii arteriale, accelerarea pulsului, îmbujorare sau paloare etc.); c) evaluarea, care presupune un raționament (Drever, 1952, pp. 86-87). În alți termeni, dar rămânând la aceleași trei componente, profesorul de psihologie Lester A. Lefton de la Kent State University (SUA), o somitate în lumea academică americană, consideră că emoțiile reprezintă „un răspuns subiectiv, acompaniat în mod obișnuit de schimbări fiziologice, care este interpretat de către indivizi, care pregătește indivizii spre anumite acțiuni și care este asociat cu schimbarea comportamentală” (Lefton, 1991, p. 408). Această conceptualizare scoate în prim-plan elementele structurale ale emoțiilor.

Se acceptă, în general, că emoțiile se compun din trei elemente: trăirea subiectivă, răspunsul fiziologic și comportamentul persoanei. Pentru că trăirea subiectivă este dificil de măsurat, cei mai mulți psihologi și-au centrat cercetările asupra emoțiilor pe răspunsurile fiziologice și pe schimbările comportamentale. S-au luat în considerare următoarele elemente:

1. Stimulii emoționali, evenimentele care generează plăcere sau neplăcere.

2. Receptorii emoțiilor, mecanismele cerebrale (sistemul nervos central responsabil de procesarea răspunsurilor emoționale).

3. Stările emoționale (schimbările din activitatea neurală, biochimică și fiziologică).

4. Expresiile emoțiilor (schimbările observabile și măsurabile ale organismului prin care ceilalți sunt informați despre stările emoționale).

5. Trăirile subiective determinate de factorii cognitivi și sociali, care reprezintă interpretarea și evaluarea dată de indivizi reacțiilor emoționale. (Lefton, 1991, p. 410)

Din perspectiva psihologiei evoluționiste, Randolph M. Nesse, profesor la University of Michigan (SUA), teoretizează că „emoțiile sunt modalități specializate de operare formate prin selecția naturală de ajustare a parametrilor fiziologici, psihologici și comportamentali ai organismului, în sensul creșterii capacității lui și al tendinței de a răspunde adaptativ amenințărilor și oportunităților caracteristice situațiilor specifice” (Nesse, 1990, p. 268). Astfel, se subliniază funcția emoțiilor (de adaptare) și baza lor biologică (selecția naturală). Emoțiile sunt strâns legate de motivație. Numeroase tratate de psihologie analizează emoțiile în același capitol cu motivația. Există și excepții, și anume tratate de psihologie în care emoțiile sunt analizate în capitole distincte.

Deși emoțiile pregătesc acțiunea, ca și motivația, ele se deosebesc de motivație – așa cum remarca profesorul Ross Buck din Departamentul de științele comunicării de la al University Connecticut (SUA) – prin trei componente: a) Emoțiile implică simțăminte (*feelings*) ca furia, frica și bucuria; b) Sunt asociate cu comportamente expresive, precum zâmbetul sau plânsul; c) Emoțiile sunt asociate cu răspunsuri fiziologice periferice, precum accelerarea bătăilor inimii sau transpirația (Buck, 1988, p. 9).

Emoțiile și motivația se presupun reciproc. În acest caz, profesorul de psihologie Richard S. Lazarus de la University of California (Berkeley, SUA), reputat cercetător al relației dintre gândire, emoție și motivație, și-a pus cu îndreptățire întrebarea dacă suntem motivați pentru că trăim o emoție în legătură cu ceva sau avem o anumită emoție deoarece suntem motivați pentru atingerea unui scop (Lazarus, 1991). Din perspectiva psihologiei evoluționiste, emoțiile susțin motivația, fiind, din acest punct de vedere, ulterioare apariției motivelor. În ce mă privește, păstrez distincția dintre emoții și motivații.

## Psihofiziologia creierului și emoțiile

Anatomia și fiziologia creierului nu fac obiectul acestei cărți, dar câteva noțiuni de bază cred că ajută la înțelegerea emoțiilor. Le recomand celor interesați să aprofundeze cunoștințele în acest domeniu lucrarea *Handbook of Emotion Regulation* de James J. Gross (2007).

Descoperirile științifice datorate utilizării tehnicilor de scanare cerebrală (PET – *Positron Emission Tomography* – și FMRI – *Functional Magnetic Resonance Imaging*) au probat rolul amigdalei (structură neuronală aflată în ambele emisfere cerebrale, element important al sistemului limbic) și al cortexului orbito-frontal din zona orbiculară a lobului cerebral frontal stâng sau drept în producerea emoțiilor (Fig. 1).

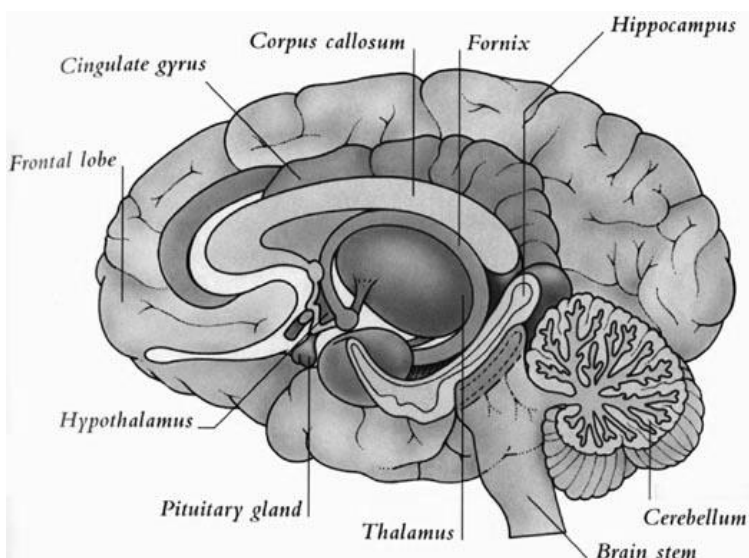


Fig. 1. Cortexul orbito-frontal și sistemul limbic al creierului uman

Cortexul orbito-frontal (un strat neuronal de șase milimetri grosime, situat sub zona orbitală, făcând parte din lobul frontal) – responsabil de procesarea limbajului și de conștiință – primește și analizează informațiile de la cortexul lobului frontal și de la sistemul senzorial, putând influența activitatea amigdalei și a sistemului limbic, în ansamblu. Mai general spus, cortexul cerebral analizează stimulii, dezvoltă precepte și interpretează răspunsurile emoționale (Heilman, 2000). Distrugerea cortexului orbito-frontal afectează grav răspunsurile emoționale și personalitatea – după cum au relevat, între altele, și studiile lui Antonio B. Damasio (2003).

Discuțiile specialiștilor privind relația dintre emoții și structura anatomo-funcțională a creierului au condus la două concluzii foarte importante: a) Existența unei organizări biologice înnăscute a procesării